



SAUT	BARRES ASYMETRIQUES	POUTRE	SOL
contenu	contenu	contenu	contenu
ND : 1 ou 3 pts	2 enchainements : 1 BI + 1BS : 7 éléments + sortie = 1,6 pts max (avec ou sans valeur)	7 éléments + sortie : 1,6 pts max	7 éléments + sortie : 1,6 pts max
saut 1 : 10m + saut droit (ND : 1pt) OU saut 2 : 20m + lune (ND : 3pts)		3 gymniques / 3 acros / 2 éléments au choix	3 gymniques / 3 acros / 2 éléments au choix
2 essais : le meilleur est pris en compte	composition : 2 pts	composition : 2 pts	composition : 2 pts
saut à 1m15 / trempo-tremp	1 bascule 1 prise d'élan (élan arrière) 1 tour proche 1 grand balancé (grand tour)	1 SG 2 sauts dif dont 1 à 180° 1 relevé au retiré sur 1/2 ptes 2" + 1 demi pivot mini 1 acro avt / lat 1 acro arrière	1 SG 2 sauts dif avec 1 à 180° (arrivée du 1er sur 1 pied) 1 demi pivot mini terminé sur 1/2 pointes 2 lignes acro (rondade flip / saut de mains obligatoire : si pas de rebond : compo ok mais 0,50 sur NE) 1 salto avt ou arr
<h1 style="text-align: center;">Performance</h1> <h2 style="text-align: center;">8/9 ans</h2>  	Bonifications : 1,60 max	Bonifications : non cumulables	Bonifications : 1.10 max
	prise d'élan jambes serrées 45° : 0.30	équerre ATR : 0.30	roulade arrière ATR : 0.30
	placement du dos ATR : 0.30	ATR 2" : 0.30	équerre ATR : 0.30
	ATR jambes serrés : 0.50	roue fente ou arabesque : 0.30	Liaisons
	tour arrière libre à 45° : 0.30	souplesse avant : 0.30	saut de mains - flip avant : 0.50 (si pas de rebond : VL ok mais -0,50 sur NE)
	passement filé ATR : 0.50	flip décalé : 0.30	
	bonifs 9 ans / finale région	Liaisons	Le passage au sol doit comporter 1 élément de souplesse (grand écart ou écrasement passé sur le ventre) : sinon = - 0,10
	2 soleils : 0,30	souplesse avt-roue : 1,10 pt	
	sortie salto tendu : 0.30	roue-souplesse arrière : 0,80 pt	
	1 mvt BI + 1 mvt BS	souplesse avt-roue-souplesse arr : 1,60 pt	
Attention !!!			
2019 - 2020		les éléments exécutés en position latérale ne reçoivent pas une valeur supérieure comme dans les autres catégories !! S'ils sont réalisés dans les 2 positions = 1 seule VD	ligne acro : 1 élément avec envol / 3 lignes acro max